心理学报 2019, Vol. 51, No.12, 1318−1329
Acta Psychologica Sinica DOI: 10.3724/SP.J.1041.2019.01318

提问类型对自传体记忆概括化的影响

宫火良 杨 迪 张方屹
(河南大学教育科学学院心理与行为研究所, 开封 475004)

摘 要 自传体记忆概括化程度较高是抑郁症产生与发展的重要影响因素, 探究降低自传体记忆概括化程度的方法以缓解抑郁症状、降低抑郁复发率是心理咨询与治疗中的一个重要研究课题。基于此, 本研究选取 344 名初中生进行实验, 实验 1 对比了问题状态组与正常状态组被试的自传体记忆概括化程度, 结果发现, 问题状态组被试的正性、负性自传体记忆得分均显著低于正常组, 两组在中性自传体记忆得分上差异不显著; 实验 2 对比了问题取向提问和解决取向提问对问题状态下人们自传体记忆概括化程度的影响, 结果发现, 解决取向提问组被试无论是在正性、负性自传体记忆得分上还是在中性自传体记忆得分上均显著高于问题取向提问组和控制组, 问题取向提问组和控制组在各类自传体记忆得分上差异均不显著; 实验 3 进一步考察了解决取向提问对问题状态下不同归因风格者自传体记忆概括化程度的影响, 结果发现, 内归因组被试的正性、负性自传体记忆得分均显著高于外归因组, 在中性自传体记忆得分上, 两组被试间差异不显著。结论：与抑郁症等精神障碍患者类似, 遭受一般心理困扰个体的自传体记忆概括化程度也较高; 相比问题取向提问, 解决取向提问能较好地降低一般心理困扰者的自传体记忆概括化程度; 对于一般心理困扰者而言, 解决取向提问对内归因者自传体记忆概括化程度改善效果优于外归因者。综上, 解决取向提问可以作为心理咨询师或治疗师降低个案自传体记忆概括化程度的一种有益尝试。

关键词 解决取向提问; 问题取向提问; 自传体记忆概括化
分类号 R395; B842

1 前言

自传体记忆是在自然条件而非实验室条件下产生的对生活事件自我经验的记忆(杨治良, 1999)。它不仅是对事件的记忆和回忆, 而且具有明显的自我特征和情绪色彩。Palombo, Sheldon 和 Levine (2018)指出, 有关自传体记忆的研究最早可追溯至 Galton 和 Freud 的研究。Galton 认为与自我有关事件的回忆可以形成表象, 通过表象可以考察对记忆的作用。Freud 认为童年的早期记忆经验即童年的生活记忆可以帮助精神疾病的解释和治疗。从概括化程度上, 自传体记忆可被分为具体性记忆和概括性记忆。具体性记忆是发生在某个具体的时间或地点的独特事件, 并且事件发生的时间不超过一天; 概括性记忆是回忆的内容没有呈现具体时间、地点、事件、空间, 并且回忆提取的特定事件也没有具体的细节。自传体记忆概括化程度是自传体记忆研究中的常用指标。

Williams 和 Broadbent (1986)首次发现自传体记忆概括化程度高是抑郁症状的认知易感性因素, 能够影响抑郁症状的产生、发展与治疗, 因为自传体记忆的过度概括化会降低个体解决问题的愿望和决心, 这种缺陷使抑郁症患者在面临压力时容易感到绝望, 增加自杀的可能性。Giffard 等人(2013)的研究也认为, 自传体记忆概括化程度过高, 记忆功能会受损, 可能导致精神障碍或癌症等病症。Söderlund 等人(2014)认为, 抑郁症患者的自传体记忆概括化程度高是因为情节记忆功能受损, 是一种特殊的记忆损伤。肖晶、闫菁、侯文颖和于萍(2015)的研究发现, 自传体记忆概括化程度是日常刺激和抑郁症状间的调节因素。冯正直和刘可愚(2017)通过对已有文献的回顾也指出, 过度概括化的自传体

收稿日期: 2018-10-19
通信作者: 杨迪, E-mail: yangdi0917@163.com

记忆和抑郁症之间密切相关。综合以往的研究结果可以看出, 抑郁症患者普遍存在自传体记忆概括化程度较高的现象, 那么这种现象是否只存在于抑郁症等精神障碍患者之中, 遭受一般心理困扰者的自传体记忆是否也会表现出类似的特征?对于此问题, 以往研究尚未涉及。

心理障碍的连续谱模型指出, 心理问题是连续谱的一部分, 这个连续谱的范围从健康、功能正常的行为、思维和感受, 到不健康、功能失调的行为、思维和感受(Nolen-Hoeksema, 2017)。据此, 提出研究假设 1：与抑郁症等精神障碍患者存在自传体记忆过度概括化类似, 遭受一般心理困扰者的自传体记忆概括化程度也较高。具体表现为, 与正常组相比, 问题状态组被试的自传体记忆概括化程度显著较高。参照孙洋(2013)以及 Neipp, Beyebach, Nunez 和 Martınez-Gonzalez (2015)的做法, 本研究将问题状态界定为根据问题状态启动问卷要求对近期困扰自己的问题进行回忆与陈述时, 个体所处的以消极情绪作为典型特征的一种状态。Grant (2012)的研究也证实, 使用问题状态启动问卷可以降低研究对象的积极情绪和提升消极情绪。

鉴于自传体记忆概括化程度较高是抑郁症等精神障碍患者的认知特征之一, 探究降低自传体记忆概括化程度的方法对于缓解抑郁症状、降低抑郁复发率具有重要的临床意义。但目前这方面的研究并不多, 近年来被证明较为有效的方法是 Raes 等开发的记忆具体性训练(Memory Specificity Training) (Eigenhuis, Seldenrijk, van Schaik, Raes, & van Oppen, 2017)。该方法通过呈现正性、负性和中性线索词, 要求被试围绕这三类词尽可能写出近期发生的各种生活经验片段, 每个片段的写作要求尽可能详细, 一般持续 4 周以上。这种方法对于降低自传体概括化程度虽然有效但比较耗时耗力。以往研究发现, 情绪是影响自传体记忆概括化程度的重要因素(Holland & Kensinger, 2010), 因此, 采用特定的方法降低个案由问题状态带来的消极情绪, 促进个案对问题的积极认知以降低自传体记忆的概括化程度是值得探索的一条新路径。

在心理咨询与治疗领域, 提问是一种重要的会谈技术, 它可以帮助咨询师弄清楚个案的问题, 澄清个案模糊语言中包含的真正信息, 了解个案的目标, 帮助咨询师掌握会谈方向, 使个案的思路更有条理化, 更有结构性, 从而为解决问题提供最大的可能性。作为心理咨询师, 能够熟练掌握提问技巧是咨询技能成熟的一个重要标志。咨询师的不同提问类型会对个案有不同的影响。Whitmore (1992)围绕心理咨询中的提问类型提出了“Ask-Tell”模型(如图 1 所示), 它提供了一种划分问题取向(Problem-focused, PF)和解决取向(Solution-focused, SF)的模型, 旨在确定不同提问类型在实现目标的方法和途径方面的不同。该模型有两个维度：“Ask-Tell”垂直维度和“Why-How”水平维度。图 1 的右上象限代表咨询师用大部分时间询问如何可以达成咨询的目标, 从而引导出个案的想法, 这是解决取向的提问。这类提问以解决方案为中心, 是现在和未来导向, 目的在于探讨当事人自身想要的未来以及可以通过做些什么来达到目标。在左上象限, 是咨询师集中询问问题的成因, 寻找有关问题的细节, 并探讨这些问题对个人的影响以及感受, 这是问题取向的提问。这类提问以问题为中心, 寻找出谁或是什么原因导致问题产生, 它发生在哪里, 什么时间以及为什么它会成为一个问题。通过对问题的询问, 对症下药, 找到问题的症结以达到解决问题的目的。

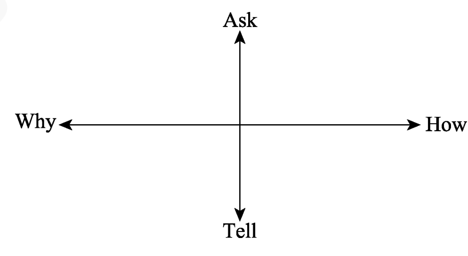


图 1　Ask-Tell 模型

解决取向的提问来源于焦点解决短期治疗(Solution-Focused Brief Therapy, SFBT)。宫火良和许维素(2015)的研究证实, SFBT 在学校情境和医疗情境中的应用既具有良好的立即效果又具有良好的追踪效果。Dameron (2016)的研究也证实 SFBT 是解决学校环境中学生咨询需求的一种具体的、功能性较好的方法。Priest 和 Gass (1997)以及 Grant 和 O’Connor (2010)分别对航天员和企业人员进行了解决取向和问题取向提问效果的比较, 结果都表明解决取向提问能提高人们的积极情绪和行动能力。Healing 和 Bavelas (2011)对问句类型的研究发现, 解决取向提问与问题取向提问相比, 前者再认图片的正确率显著高于后者。Grant (2012)研究了两种提问类型对积极情绪、消极情绪、自我效能以及自评目标的影响, 结果发现解决取向提问会有更好的改变效果。Neipp 等(2015)对 Grant 的研究进行验

证，也得到了相似的研究结果。Richmond, Jordon, Bischof 和 Sauer (2014)的研究发现，治疗干预过程中嵌入解决取向提问会比单纯地收集中立或问题的信息更有优势，这种嵌入可以改变个案对问题的建构，进而改变个案的回应。Theeboom, Boersma 和 van Vianen (2016)考察了两种提问类型对大学生的情绪、注意控制与认知灵活性的影响，结果发现，解决取向提问可以提高积极情绪，降低消极情绪，改善注意控制能力和提高认知灵活性。

综合以上研究结果可以看出，解决取向提问可以有效提高积极情绪、降低消极情绪。Conway (2000)提出的功能性回避理论认为，自传体记忆是以不同的概括化程度存储在头脑中，对事件进行概括化记忆会降低该事件伴随的消极情绪的影响。具体来说，个案为了避免情绪困扰，会自发地对消极事件进行概括化记忆。而且，个案在对正性或中性的线索做出反应时也会出现概括化记忆，表现为功能性回避的泛化。Williams 等人(2007)的记忆“俘获”理论认为，抑郁症患者普遍具有消极的自我图式，一旦出现线索词，信息提取过程会被消极的自我表征所“俘获”，导致对信息的提取困难，也就是个体对信息的提取能力降低，导致对信息的过度概括化反应。Disner, Beevers, Haigh 和 Beck (2011)关于抑郁症患者的认知偏向研究指出，抑郁症患者存在自动的负性自我认知偏向，表现为对自我、对周围环境、对未来的消极看法。因此，心理咨询师通过引导个案发现自我、周围环境或是对未来的积极看法对改善自动负性情绪和抑郁症有很大的帮助。据此，提出研究假设 2：问题取向提问引导个案思考事件的消极影响，为避免情绪困扰，个案会对事件进行概括化记忆，解决取向提问调动个案思考事件的积极资源，个案会对事件进行具体性记忆。具体表现为：与问题取向提问组相比，解决取向提问组的自传体记忆概括化程度显著较低。

Tiffany 和 Neil (2017)的研究证实归因风格会影响人们对自身所经历事件的记忆：外归因人群认为事件的发生是由外部环境决定的，自身因素影响较小，在回忆过程中会倾向于描述事件的外部环境；而内归因人群认为事件的发生是由自身因素决定的，因此，在对事件的回忆过程中会较多回忆与自我经验相关的信息。据此，提出研究假设 3：归因风格能调节解决取向提问对自传体记忆概括化程度的改善效果。具体表现为，问题状态下，面对解决取向提问，与外归因组相比，内归因组被试的自传体记忆概括化程度显著较低。

综上，虽然已有研究获得了许多有意义的发现，但仍存在以下问题有待解决：自传体记忆概括化的现象在一般心理困扰者中是否也存在?解决取向提问能够有效较低人们的消极情绪，提升积极情绪，而情绪又是自传体记忆概括化程度的重要影响因素，那么，解决取向提问对自传体记忆概括化程度的影响是怎样的?不同归因风格者对自我经验相关信息的记忆效果存在差异，解决取向提问对自传体记忆概括化程度的影响是否又会因人而异?对这些问题的解答对于心理咨询与治疗工作具有重要意义：首先，有助于咨询师或治疗师从自传体记忆概括化的角度更好地理解个案心理困扰(不是精神障碍)的形成与发展，其次，有助于咨询师或治疗师选择有效的方法通过改善自传体记忆的概括化程度进而协助个案完整地觉察自我；第三，有助于咨询师或治疗师明确自传体记忆概括化改善方法的使用条件，增强咨询技术应用的灵活性。基于此，本研究尝试通过三个实验对上述问题做出解答。

2 实验 1：问题状态下的自传体记忆概括化研究

2.1 研究目的

以往研究发现，自传体记忆概括化在许多精神障碍的形成与发展中扮演着重要的角色，那么它在一般心理困扰中是否也有着类似的作用?基于此，实验 1 通过创设问题状态，对比问题状态组和正常组被试在自传体记忆概括化程度上的差异，检验一般心理困扰者的自传体记忆概括化特征。

2.2 方法

2.2.1 研究对象

招募某中学自愿参加本实验的初中生并采用舒良(1999)研究中的抑郁自评量表进行施测，将得分标准分在 53 分以下的作为研究对象，最终获得有效研究对象 60 人，其中男生 37 人(年龄：M = 12.54 岁，SD = 1.04)，女生 23 人(年龄：M = 12.70 岁，SD = 1.06)。

2.2.2 实验设计

实验采用 2(组别：问题状态组、正常组) × 3(线索词：正性、负性、中性)的混合实验设计，其中，组别为被试间因素，线索词为被试内因素；因变量的观测指标为自传体记忆测试得分。

2.2.3 研究材料及工具

问题状态启动问卷：问卷采用纸笔测试的形式，

具体的指导语如下：请花 5 分钟的时间写下您正在经历的并想要解决但还没有解决的一个个人问题。例如，与同学朋友的相处、与家人的关系、学习的烦恼、与伴侣的关系或是家庭经济状况等等。孙洋(2013)的研究证实研究对象在启动问题状态后，积极情绪会降低、消极情绪会提高，说明问卷可以有效启动人们的问题状态。据此，本研究在问题状态启动问卷的最后附加一个题项，要求在 0 到 10 的刻度上自评当前的情绪状态以检验问题状态的启动程度。其中, 0 代表非常消极(难过、愤怒、苦恼等), 5 分代表心情比较平静, 10 代表非常积极(开心、兴奋、自豪等)。

自传体记忆测试：研究使用 Williams 的自传体记忆测试范式。首先，确定线索词的数量：针对 15 人的预实验发现，在呈现第 6、7 个线索词之后，人们都会表现出厌烦和疲惫，影响随后的实验结果，据此本研究使用 9 个线索词(3 个为练习实验词，6 个为正式实验词)以保持研究对象参与实验的效果。为了更全面地研究不同词性的线索词对记忆的影响，研究使用正性、负性、中性三种线索词。张宏宇和许燕(2011)选取了愉悦度、唤醒度、想象力评估值最接近的词汇建立了自传体记忆线索词的中文词汇库。本研究从中随机选取了 9 个词：快乐、幸福、愉快作为正性线索词，惊慌、焦虑、紧张作为负性线索词，电脑、宿舍、书本作为中性线索词。其次，是线索词的呈现方式，在实验中，所有线索词均随机呈现，每次呈现一个线索词，要求在一分半钟之内对其做出一个记忆，直到对所有的线索词做出同样的反应为止，最后，是自传体记忆的记录方式，要求研究对象把对线索词做出的记忆写在纸上，这种方法简单快捷，也利于研究者对记忆内容做出分析评定。

2.2.4　程序

首先，将招募的 60 名中学生随机分成两组，每组 30 人，分到两个教室，分别为问题状态组和正常组。对问题状态组发放问题状态启动问卷，对正常组不作任何处理。问卷完成后，对所有研究对象进行问题状态的启动并对被试的问题状态进行情绪检验，要求在 0 到 10 的刻度上自评当前的情绪状态。该过程时间约为 5 分钟。

其次，待问题状态组完成问题状态启动问卷和情绪自评后，两组立刻开始自传体记忆测试。自传体记忆测试的指导语如下：下面进行一个有关记忆的实验。我们整个实验的过程是匿名测试，回答的问题及回忆的内容也是严格保密的。下面我们开始进行指导练习实验：我们看到的第一个词是美丽，我们可以这样回忆：“上周一妈妈给我买了一件很美丽的衣服，我很喜欢，心情也很好。”第二个词是恐怖，我们就回忆一件令你感到恐怖的事件即可，第三个词是衣服，只需要回忆起与衣服有关的事件即可，但是我们要求回忆的内容尽可能是具体时间里发生的具体事件和感受，回答没有对错之分，但要注意的是，所回忆的事件必须是自己亲身经历的。待研究对象明白实验任务后，开始进行正式实验，保证光线合适，环境安静，发放自传体记忆测试答题卡，使用教室中的投影仪依次呈现线索词，每个词呈现的时间为一分半钟，要求研究对象看到线索词后将答案写在自传体记忆测试答题卡上，答案写完后再呈现下个线索词，直到对 6 个线索词完成作答为止。

最后，实验结束后回收所有的问卷材料向学生致谢并分发小礼物，邀请学生分享在实验过程中的感受及存在的疑惑，并给以解答，同时播放一段轻音乐，消除实验造成的疲劳和负面情绪的影响。

2.2.5　数据处理

自传体记忆测试得分：自传体记忆测试得分是评分者对自传体记忆做出具体性和概括性的评定，参照 WenZel, Pinna 和 Rubin (2004)的计分方法，评分标准如下：具体记忆是指事件的发生时间不超过一天的特定事件。例如“星期六我和朋友在一起打篮球，玩的很开心” “上个星期天我在游泳馆游泳” “昨天我把最喜欢的东西弄丢了，我很失落”。以上的为具体记忆记 1 分。若回忆的内容是以下几种情况的，均判定为 0 分: (1)评分者不能根据研究对象回忆的信息准确判断事件发生的具体时间是否在一天之内。例如“每次考试复习时，我都很烦躁”; (2)事件发生的持续时间超过了一天，例如“我在北京玩了一个星期” “每年夏天我都去游泳”; (3)回忆的事件是重复发生的，例如“每次我和朋友在一起时” “每星期六晚上会看我最喜欢的喜剧节目”; (4)不是回忆的内容，例如对线索词做出某个联想，例如：“我希望自己可以永远开心幸福”; (5)对线索词没有反应，只是单纯的对线索词进行解释，例如“书本是人类进步的阶梯”。研究者邀请两位非心理学专业的研究生作为评分者，由主试对其进行评分标准的培训，要求评分者根据上述的评分标准对回忆的内容独立进行评定，计算出两位评分者的一致性系数。在正性、负性、中性线索词的自传体记忆

内容上，一致性系数 Kappa 均达到 0.94，$p < 0.01$，说明两位评分者的评分具有较高的一致性。因此将两者计分的平均数作为研究对象的自传体记忆得分。

2.3 结果

在自传体记忆测试前，两组的自评情绪状态得分差异显著(问题状态组，M = 2.87，SD = 1.04；正常组：M = 6.33，SD = 1.29，$t(58) = -11.42$)，表明问题启动的操作是有效的。

对收集的数据进行描述统计，各组自传体记忆测试结果如表 1 所示。

表 1 两组被试的自传体记忆测试得分($M \pm SD$)

记忆测试	问题状态组(n = 30)	正常组(n = 30)
正性线索词	0.53 ± 0.57	1.12 ± 0.70
负性线索词	0.47 ± 0.57	0.98 ± 0.74
中性线索词	0.43 ± 0.50	0.50 ± 0.63

以组别(问题状态组、正常组)为被试间因素，线索词(正性、负性、中性)为被试内因素进行重复测量方差分析。组别的主效应显著，$F(1, 58) = 12.01$，$p = 0.001$，$\eta_p^2 = 0.17$；线索词的主效应显著，$F(2, 116) = 6.79$，$p = 0.002$，$\eta_p^2 = 0.11$；二者的交互作用也显著(详见图 2)，$F(2, 116) = 3.92$，$p = 0.02$，$\eta_p^2 = 0.06$。简单效应分析结果发现，问题状态组在三类线索词上的得分差异不显著($p = 0.72$)，表明问题状态组被试的正性、负性和中性自传体记忆概括化程度基本一致；正常组在三类线索词上的得分差异显著(p=0.001)，事后比较发现，被试在正性与负性线索词上的得分间无显著差异($p = 0.42$)，在正性与中性线索词上的得分之间、负性与中性线索词上的得分之间均存在显著差异($p = 0.001$，$p = 0.002$)，表明正常组被试的情绪性自传体记忆概括化程度明显低于中性自传体记忆的概括化程度且正性自传体记忆的概括化程度显著低于负性自传体记忆。在正性和负性线索词上，正常组被试的得分均显著高于问题状态组($p = 0.001$，$p = 0.004$)，表明正常组被试的情绪性自传体记忆概括化程度显著低于问题状态组；在中性线索词上，两组被试的得分间差异不显著($p = 0.652$)，表明两组被试的中性自传体记忆概括化程度基本一致。

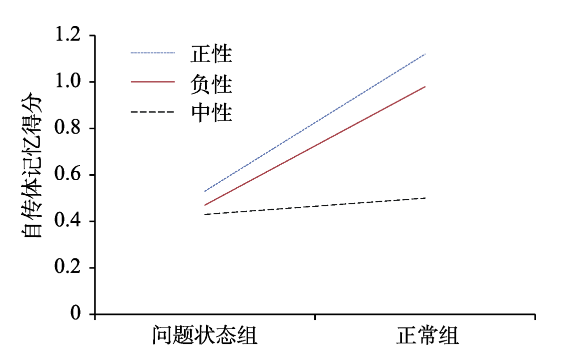


图 2 实验 1 组别和线索词的交互作用图

3 实验 2：不同提问类型对自传体记忆概括化的影响

3.1 研究目的

实验 1 的结果发现，与许多精神障碍患者类似，自传体记忆概括化现象在一般心理困扰者身上同样存在。当人们处于问题状态时，消极情绪增多，积极情绪减少，不利于自传体记忆的具体化，导致个案难以完整觉察自己的经验。而相比问题取向提问，解决取向提问能够有效降低消极情绪，增强积极情绪。因此，实验 2 通过创设问题状态，比较解决取向(SF)和问题取向(PF)的提问对自传体记忆概括化程度的不同影响，以期探索心理咨询中改善个案自传体记忆概括化程度的有效提问方式。

3.2 方法

3.2.1 研究对象

招募某中学自愿参加本实验的初中生并采用与实验 1 相同的抑郁自评量表进行施测，将得分标准分在 53 分以下的作为研究对象，最终获得有效研究对象 84 人，其中男生 38 人(年龄：M = 13.45 岁，SD = 0.69 岁)，女生 46 人(年龄：M = 13.39 岁，SD = 0.75 岁)。

3.2.2 实验设计

实验采用 3(组别：SF 组、PF 组、控制组) × 3(线索词：正性、负性、中性)的混合实验设计。其中，组别为被试间因素，线索为被试内因素；因变量的观测指标为自传体记忆测试得分。

3.2.3 研究工具

问题取向(PF)问卷：采用 Grant 的问题取向的问句，这些问句是聚焦于个案对问题的关注。PF 问卷问题如下：“以上描述的问题持续多长时间了?”“从什么时候开始的?”“为什么你认为这是一个问题?”“你对这个问题有什么想法?”“当你出现这些想法时，你是什么样的感觉?”“这个问题对你的生活产生了什么样的影响?”

解决取向(SF)问卷：这些问题也是由 Grant 设

计，Grant (2012)和 Theeboom (2016)等人均采用该问卷进行了研究，结果都证实了该问卷的有效性。该问卷把人们的注意力集中在可能解决问题的方法上，并鼓励其形成积极的改变动机。SF 问卷问题如下："想象一下，明天早上你睡觉醒来，发觉出现了奇迹：刚才描述的问题都莫名地解决了，试想一下这个场景，请尽可能多地描述这个奇迹的细节。" "你会做些什么行为是之前从没有做过的?" "请描述一些可以想到的解决问题的方法。" "你对这个解决方法有什么想法?" "当你有出现这些想法时，你是什么样的感觉?" "思考这些解决方法会对你的生活产生什么样的影响?"

为了验证两类问卷的区分度，邀请两名国内长期致力于焦点解决短期治疗研究的专家独立对本研究采用的问题取向(PF)问卷和解决取向(SF)问卷的区分度进行审核。汇总后发现两位研究者一致认为 Grant 的问卷对于提问类型具有较好的区分度。

邀请 10 名中学生对两份不同提问类型的问卷进行阅读，对问卷中的问题进行内容理解和回答测试，以此检验问卷是否存在歧义，结果发现中学生均能较好地理解和回答这两份问卷，表述也不存在歧义。

问题状态启动问卷：所用工具同实验 1。

自传体记忆测试：与实验 1 相同。

3.2.4　程序

首先，将招募的 84 名中学生随机分成 3 组，并编码为 A、B、C 组，分到 3 个教室中，保持教室环境安静，光线适宜，对所有研究对象进行问题状态的启动并对其问题状态进行情绪检验(同实验 1 中的启动和检验方式)。该过程约为 5 分钟。

其次，待研究对象完成问题状态启动的问卷，分别对 A 组进行解决取向的提问，对 B 组进行问题取向的提问，C 组保持准备实验的状态，进行对照实验。整个实验过程也是纸笔测试，以排除主试的影响。该过程时间约为 15 分钟。

第三，实验 2 所有研究对象进行与实验 1 相同的自传体记忆测试，该过程时间约为 15 分钟。

最后，实验结束后回收所有的问卷向学生致谢并分发小礼物，邀请学生分享在实验过程中的感受及存在的疑惑，并给以解答，同时播放一段轻音乐，消除实验造成的疲劳和负面情绪的影响。

3.2.5　数据处理

数据处理与实验 1 相同。

3.3　研究结果

在自传体记忆测试前，所有研究对象的自评情绪状态得分均在 0~4 之间，表明问题启动的操作是有效的，三组研究对象的自评情绪状态得分间差异不显著，$F(2, 81) = 0.42$, $p = 0.66$。分别对三个组的自传体记忆得分进行统计，结果如表 2 所示。

表 2　不同提问类型的自传体记忆测试得分($M \pm SD$)

记忆测试	SF 组(n = 28)	PF 组(n = 28)	控制组(n = 28)
正性线索词	1.54 ± 0.64	0.50 ± 0.64	0.54 ± 0.58
负性线索词	1.40 ± 0.69	0.39 ± 0.50	0.46 ± 0.58
中性线索词	0.89 ± 0.69	0.54 ± 0.69	0.46 ± 0.51

以组别(SF 组、PF 组、控制组)为被试间因素，线索词(正性、负性、中性)为被试内因素进行重复测量方差分析。组别的主效应显著，$F(2, 81) = 41.04$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.50$；线索词的主效应边缘显著，$F(2, 162) = 3.05$, $p = 0.05$, $\eta_p^2 = 0.04$；二者的交互作用也显著(详见图 3)，$F(4, 162) = 3.28$, $p = 0.013$, $\eta_p^2 = 0.07$。简单效应分析结果发现，SF 组在三类线索词上的得分差异显著($p = 0.001$)；PF 组和控制组在三类线索词的得分差异不显著($p > 0.05$)。事后比较发现，SF 组在正性与负性线索词上的得分间无显著差异($p = 0.42$)，在正性与中性线索词上的得分间、负性与中性线索词上的得分间均存在显著差异($p = 0.001$, $p = 0.011$)，表明在问题状态下，解决取向提问组的情绪性自传体记忆概括化程度明显低于中性自传体记忆；PF 组和控制组各自在三类线索词得分上的差异均不显著。在正性、负性与中性线索词上，SF 组的得分显著高于 PF 组和控制组($p < 0.001$, $p = 0.011$)，PF 组和控制组得分间没有显著差异($p = 0.74$, $p = 0.75$, $p = 0.60$)，表明与问题取向提问相比，解决取向提问能够有效降低问题状态下人们的各类自传体记忆概括化程度，而问题取向提问对问题状态下人们的各类自传体记忆概括化程度影响较小。

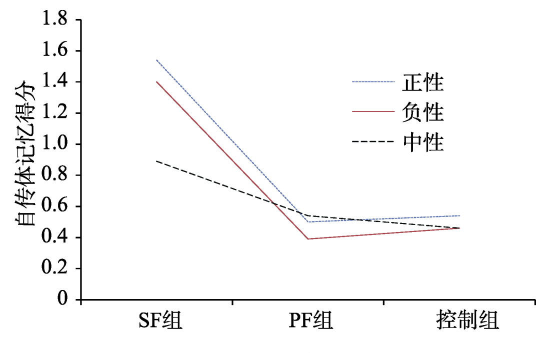


图 3　实验 2 组别和线索词的交互作用图

4 实验 3：解决取向提问对不同归因风格个体自传体记忆概括化的影响

4.1 研究目的

实验 2 的结果发现，当人们处于问题状态时，解决取向提问比问题取向提问更能降低自传体记忆的概括化程度。那么，这种改善效果是否适用于所有人群还是因人而异?以往研究指出不同归因风格者对自我经验相关信息的记忆效果有差异，因此实验 3 尝试诱发问题状态，比较解决取向提问下不同归因风格人群自传体记忆概括化程度的差异，以明确解决取向提问改善自传体记忆概括化程度的适用人群。

4.2 方法

4.2.1 研究对象

招募某中学自愿参加本实验的初中生并采用与实验 1 相同的抑郁自评量表进行抑郁自评，将抑郁得分标准分在 53 分以下的 200 名初中生作为研究对象，随后使用归因风格问卷(MMCS)再次进行测试，共发放问卷 200 份，收回有效问卷 197 份，有效回收率为 98.5%。

4.2.2 实验设计

实验采用 2(组别：内归因、外归因) × 3(线索词：正性、负性、中性)的混合设计。其中，组别为被试间因素，线索为被试内因素；因变量的观测指标为自传体记忆测试得分。

4.2.3 研究工具

多维度−多因果归因量表(The Multi-dimensional-Multi-attributional Causality Scale, MMCS)：该量表由 Lefcourt 等人编制，包括学业成就和人际关系两个部分，共 48 道题，24 题涉及学业成就，24 题涉及人际关系，从 1(很不同意)到 5(很同意)进行 5 级计分。MMCS 提出四类可能的归因：能力、努力、情境、运气。前两个是内控性，后两个是外控性。量表可测量人们在此四个维度上的得分，维度分数范围均为 6~30 分，分数越高意味着在该维度上的归因倾向越明显。量表总分为外控维度得分减去内控性维度得分，分数越高个体归因的外控倾向越高。郭庆科、姜晶和王洪友(2012)对 MMCS 进行了修订，结果发现中文版的 MMCS 具有良好的信度和效度指标。在本研究中，该问卷的内部一致性系数为 0.83。

解决取向(SF)问卷：与实验 2 相同。

问题状态启动问卷：同实验 1。

自传体记忆测试：与实验 1 相同。

4.2.4 程序

首先，将招募的 200 名中学生安排在同一教室，保持教室环境安静，光线适宜，对所有同学发放归因风格问卷，待完成所有题目时，回收问卷。时间约为 15 分钟。

其次，对研究对象进行分组：主试对归因问卷得分进行统计，根据得分对人们进行分组，把总分前 25 名的中学生作为外归因组，把总分后 25 名的中学生作为内归因组(内归因组：n = 25，男生 16 人，女生 9 人；外归因组：n = 25，男生 13 人，女生 12 人)，对内外归因组进行均值差异显著性检验，发现内外归因组均值差异显著，$t(48)$ = 5.17, p < 0.001，说明该分类使样本具有很好的区分度。

第三，为了保证实验结果，对分组情况保密，邀请内归因组和外归因组的被试聚集在教室中，先发放问题状态启动问卷启动问题状态并进行验证，随后进行解决取向的提问，该过程与实验 1 相同，采用纸笔测验，用时约为 15 分钟。之后进行自传体记忆测试，程序同实验 1 和实验 2，用时约 15 为分钟。

最后，实验结束后回收所有的问卷向学生致谢并分发小礼物，邀请学生分享在实验过程中感受及存在的疑惑，并给以解答，同时播放一段轻音乐，消除实验造成的疲劳和负面情绪的影响。

4.2.5 数据处理

数据处理与实验 1 相同。

4.3 结果

在自传体记忆测试前，所有研究对象的自评情绪状态得分均在 0~4 之间，表明问题启动的操作是有效的，两组自评情绪状态得分间差异不显著，$t(48)$ = −0.28, p = 0.78。对两组不同归因风格研究对象的自传体记忆得分进行统计和处理，结果如表 3 所示。

表 3 不同归因风格组自传体记忆测试得分($M \pm SD$)

记忆测试	内归因组(n = 25)	外归因组(n = 25)
正性线索词	1.40 ± 0.65	1.04 ± 0.61
负性线索词	1.44 ± 0.58	0.56 ± 0.58
中性线索词	0.76 ± 0.66	0.60 ± 0.71

以归因风格(内归因组、外归因组)为被试间因素，线索词(正性、负性、中性)为被试内因素进行重复测量方差分析。组别的主效应显著，$F(1, 48)$ =

26.73, p < 0.001, η_p^2 = 0.36；线索词的主效应显著，$F(2, 96)$ = 8.20, p = 0.001, η_p^2 = 0.15；二者的交互作用也显著(详见图 4), $F(2, 96)$ = 3.84, p = 0.025, η_p^2 = 0.07。简单效应分析结果发现，内归因组和外归因组在三类线索词上的得分间差异均显著(ps = 0.048)。事后比较发现，内归因组在正性与负性线索词上的得分间无显著差异(p = 0.81)，在正性、负性线索词上的得分均显著高于中性词上的得分(p = 0.005, p = 0.001)，表明在问题状态下，面对解决取向提问，内归因组的情绪性自传体记忆概括化程度明显低于中性自传体记忆；外归因组在正性与负性线索词上的得分间、正性与中性线索词上的得分间均存差异显著(p = 0.008, p = 0.031)，在负性与中性线索词上的得分间无显著差异(p = 0.085)，表明在问题状态下，面对解决取向提问，外归因组的正性自传体记忆概括化程度明显低于负性和中性自传体记忆，而负性和中性自传体记忆的概括化程度较为一致。在正性和负性线索词的得分上，内归因组均显著高于外归因组(p = 0.048, p < 0.001)，在中性线索词上，两组得分间差异不显著(p = 0.41)，表明问题状态下，面对解决取向提问，内归因组的情绪性自传体记忆概括化程度显著低于外归因组。

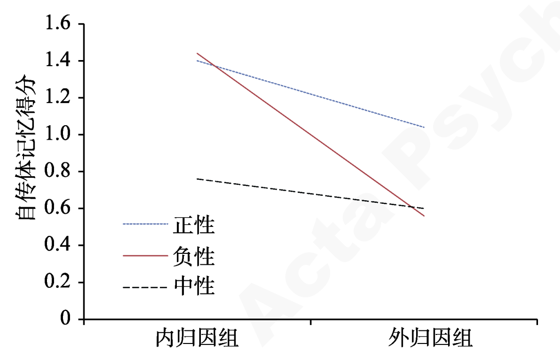


图 4　实验 3 组别和线索词的交互作用图

5　讨论

5.1　不同问题状态下的自传体记忆概括化特征分析

实验 1 的结果显示，问题状态组的自传体记忆概括化程度显著高于正常组，具体体现为问题状态组在正性和负性自传体记忆概括化程度上显著低于正常组，在中性自传体记忆概括化程度上，两组间不存在显著差异，研究假设 1 得到了支持。分析其原因，可能是由于：问卷中的问题引导研究对象思考最近遇到的难以解决的问题，引发了其消极情绪，比如，焦虑、紧张、抑郁等。Nolen-Hoeksema (2017)指出，相比细节丰富详尽的记忆，模糊、概括化的记忆不会引起那么强烈的情绪负荷和痛苦，这样有助于减轻负性情绪者对过去事件感到的痛苦情绪。但是本研究结果证实，消极情绪的个体对正性和负性线索词均出现概括化记忆，说明个体在负性情绪中记忆会出现泛化现象，会忽视环境中的正向、优势的资源与力量，较难找到解决问题的方法，加剧负性情绪的产生。同时，Conway (2000)的功能性回避的泛化理论认为，消极的情绪会“俘获”相应的消极的认知资源，忽略积极资源，导致对线索词的概括化反应。这与肖晶等人(2015)的研究结果一致：有抑郁等消极情绪的个体会出现自传体记忆概括化。郑希付、陈雪军、黄月胜、党晓娇和黄珊珊(2012)也通过神经生理实验证实，情绪是可以影响个案对正性、负性和中性自传体记忆信息的提取。

Watkins, Grimm, Whitney 和 Brown (2005)曾提出，个体对信息进行回忆时，倾向回忆出与个体当前情绪效价一致的信息，即当个体处于正性情绪时，会回忆较多的正性记忆，当个体处于负性情绪时，会回忆较多的负性记忆，这种现象称为情绪一致性。杨静、陶嵘和陈锐娟(2013)的研究证实了这一现象，焦虑和抑郁个体的负性线索词的自传体记忆更加具体，表现出情绪一致性。而本研究中，问题状态组中诱发消极情绪的个体表现为自传体记忆概括化程度较高，对于负性线索词的回忆没有表现出更多的细节，这说明处于问题状态的个体没有因为问题状态的启动而增加负性线索词的自传体记忆，不存在情绪一致性现象。这与毛伟宾、牟程程、李冬梅和安姝(2017)以正常情绪大学生为研究对象的结论一致。对于此现象产生的原因，从情绪调节假设方面来看，问题状态下的青少年体验到较多的负性情绪，这会给他们带来强烈的情绪冲击，为了维持机体各方面的平衡，倾向于回忆较多抽象的、概括性的内容，以降低情绪困扰，因此概括化程度会增加。

与问题状态组相比，正常组的正性和负性自传体记忆概括化程度间没有显著差异，但与中性自传体记忆有显著差异，前两者的概括性程度显著低于中性线索词的自传体记忆。这可能是因为正常组相对处于较少的负性情绪环境中，面对一定情绪色彩的线索词，会刺激其出现较多的回忆内容，这也从侧面证实了记忆具有较强的情境性特征。

5.2 不同提问类型的自传体记忆概括化程度比较

与研究假设 2 相一致，本研究的结果证实 SF 组的自传体记忆概括化程度显著低于 PF 组和控制组，PF 组和控制组的自传体记忆概括化程度间没有显著差异，意味着解决取向提问可以改善问题状态下个体的自传体记忆概括化程度。郑希付和宫火良(2008)认为，在心理咨询过程中应提倡的提问类型是积极性提问。积极性提问就是解决性提问、信息获取性提问以及引发性提问，这样的提问可以使个案摆脱问题造成的消极情绪，以积极的心态进行回应，更加有利于信任关系的建立以及问题的解决。这一观点得到了已有研究的支持，Beyebach (2014)认为，解决取向提问是通过呈现未来目标的细节来调动个案的情绪和积极性，这些细节是具体的和详细的，以此推动咨询过程的进行。Kim 和 Franklin (2015)认为，解决取向提问是通过认知建构来拓展个案的积极情绪，并以此提出改善情绪的方案，实践效果良好。Grant (2012)、Richmond (2014)、Theeboom (2016)等人的研究结果已经证实 SF 组较 PF 组可以更好地提高个体的积极情绪和降低消极情绪，SF 组的积极情绪会更高，消极情绪会更低，而 PF 的提问会对人们的情感状态产生不利的影响。由此可见，积极的提问类型会对个案的情绪或是认知过程产生积极的影响。

关于情绪和记忆的互动，Bower (1981)的联想网络模型认为，任何一种情绪，例如愉快和抑郁等，都是一个特殊结点，该结点处于与情绪有关的记忆和认知所构成的网络中。当个体处于某种情绪时，相应的情绪结点就被激活，与该情绪结点有关的记忆和认知被唤醒，个体就能够整合信息做出记忆。然而本研究以及梁志恒(2005)的研究证明：积极情绪的个体会比消极情绪的个体拥有更多的自传体记忆，因为在负性情绪体验中，与其记忆相关的信息会被抑制，减少了对事件的具体记忆，表现出较高的概括化水平。因此我们认为，在解决取向提问中，咨询师与个案讨论解决方案的过程可以提升其即时的积极情绪情感、创造性思考问题的能力，进而降低其自传体记忆的概括化水平；相反，在问题取向提问中，对问题根源的讨论或许起到一定的宣泄作用，但其诱发的负性情绪并不能起到降低自传体记忆概括化的作用，可能原因是处于负性情绪中的个体为维持机体平衡而出现心理防御机制，防止出现过多的记忆超出个体的承受范围，因此概括化程度较高。

以上的研究证明了解决取向的提问类型对个案的积极改善是有帮助的，但并不代表传统的问题取向的咨询方式不可取。Tetsuro (2002)认为，个案问题不能一味地忽视，咨询师要将其作为资源使用，强调咨询过程中探讨的问题是个案提出的而不是咨询师诊断定义的问题，探寻问题来源也尽量在焦点解决治疗的环境中进行干预。因此研究者建议将两种提问类型有侧重地结合起来，保证咨询效果。

5.3 解决取向提问下不同归因风格组的自传体记忆概括化程度比较

研究结果显示，内归因组在正性和负性线索词上的得分显著高于外归因组，在中性线索词上两组得分间没有显著差异。这意味着，在问题状态下，面对解决取向提问，内归因组的自传体记忆概括化程度显著低于外归因组，暗示解决取向提问对不同归因风格人群的自传体记忆概括化程度具有不同的改善效果，对内归因风格的群体效果会更好。该研究结果证实了假设 3。其原因可能是：内归因和外归因人群在认知方面具有明显的差异，内归因人群倾向于将成功归因于内部、稳定的原因，具有更好的动机和信心去面对困难，愿意为成功付出努力，而解决取向的提问是集中于发掘个体内部的资源和优势，暗示个体自己是有力量和有能力迎接困难，从而激发个体的自我效能感，提升个体的希望和期待，降低负性情绪等的作用，而外归因人群倾向于将成功归因于外部的、不稳定的因素，较少的愿意为问题的解决做出努力，面对困难时会出现犹豫不定或自我效能感低等负性的认知，因此，SF 的提问可以更好地顺势提高内归因人群的自信心和自我效能感，从而提高其积极情绪，降低自传体记忆概括化，减少负性情绪所带来的影响。

以上的结果显示，自传体记忆的概括化程度会受到问题状态，提问类型和归因风格的影响。目前对自传体记忆与异常心理现象关系的研究多以临床患者为对象，对于阐明精神障碍的形成与发展具有重要的理论与应用价值，但对于一般心理困扰的形成与发展而言，自传体记忆概括化特点是怎样的以往研究较少涉及。目前，心理治疗的工作对象主要是临床患者人群，而心理咨询的工作对象主要是一般心理困扰者。所以，本研究所得结果对于心理咨询工作具有重要的意义。另外，提问是心理咨询与治疗中最基本的技术形式，从这一角度探究自传体记忆概括化的改善方法对于心理咨询师和治疗师而言具有更高的接受度，也深化了人们对提问形

式的认识。本研究中归因风格的引入，对于心理咨询与治疗的意义在于明确一种方法的优势与局限，注重心理咨询与治疗工作的个性化。

6 结论

本研究通过三个实验得出如下结论：(1)与抑郁症等精神障碍患者类似，遭受一般心理困扰个体的自传体记忆概括化程度也较高；(2)相比问题取向提问，解决取向提问能较好地降低一般心理困扰者的自传体记忆概括化程度；(3)对于一般心理困扰者而言，解决取向提问对内归因者自传体记忆概括化程度改善效果优于外归因者。但是本研究中也存在一些不足：(1)在研究对象方面，本研究选取初中生作为青少年群体的代表，但本研究所得结论是否同样适用于不同年龄阶段，这是今后研究可以继续完善的地方；(2)在调节因素方面，本研究从自传体记忆的特点出发选择了归因风格作为解决取向提问对自传体记忆概括化影响的一个调节因素，但解决取向提问的效果是否还受到其他因素的影响也需要进一步去研究和证实。

参 考 文 献

Beyebach, M. (2014). Change factors in solution-focused brief therapy: A review of the Salamanca studies. *Journal of Systemic Therapies, 33*(1), 62–77.

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist, 36*(2), 129–148.

Conway, M. A. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review, 107*(2), 261–288.

Dameron, M. L. (2016). Person-centered counseling and solution-focused brief therapy: an integrative model for school counselors. *Journal of School Counseling*, 14(10), 1–28.

Disner, S. G., Beevers, C. G., Haigh, E. A. P., & Beck, A. T. (2011). Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*, *12*(8), 467–477.

Eigenhuis, E., Seldenrijk, A., van Schaik, A., Raes, F., van Oppen, P. (2017). Feasibility and effectiveness of memory specificity training in depressed outpatients: A pilot study. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 24*(1), 269–277.

Feng, Z. Z., & Liu, K. Y. (2017). Over-generalization of autobiographical memory in depression. *Chongqing Medicine*, *46*(25), 3457–3459.

[冯正直, 刘可愚. (2017). 抑郁症过度概括化自传体记忆. *重庆医学*, *46*(25), 3457–3459.]

Giffard, B., Viard, A., Dayan, J., Morel, N., Joly, F., & Eustache, F. (2013). Autobiographical memory, self, and stress-related psychiatric disorders: which implications in cancer patients?. *Neuropsychology Review*, *23* (2), 157–168.

Gong, H. L., & Xu, W. S. (2015). A meta-analysis on the effectiveness of solution-focused brief therapy. *Studies of Psychology and Behavior*, *13*(6), 799–803.

[宫火良, 许维素. (2015). 焦点解决短期疗法应用效果的分析. *心理与行为研究, 13*(6), 799–803.]

Grant, A. M. (2012). Making positive change: a randomized study comparing solution-focused vs. problem-focused coaching questions. *Journal of Systemic Therapies*, *31*(2), 21–35.

Grant, A. M., & O'Conner, S. A. (2010). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions: a pilot study with implications for practice. *Industrial and Commercial Training, 42*(2), 102–111.

Guo, Q. K., Jiang, J., & Wang, H. Y. (2012). Psychometrics properties of Chinese edition MMCS and the characteristics of Chinese students' locus of control, *Journal of Psychological Science, 35*(6), 1491–1496.

[郭庆科, 姜晶, 王洪友. (2012). MMCS 的心理测量学性能及中国大学生心理控制源的特点. *心理科学, 35*(6), 1491–1496.]

Healing, S., & Bavelas, J. B. (2011). Can questions lead to change? An analogue experiment. *Journal of Systemic Therapies, 30*(4), 30–47.

Holland, A. C., & Kensinger, E. A. (2010). Emotion and autobiographical memory. *Physics of Life Reviews, 7* (1), 88–131.

Kim, J. S., & Franklin, C. (2015). Understanding emotional change in solution-focused brief therapy: facilitating positive emotions. *Best Practices in Mental Health, 11*(1), 25–41.

Liang, Z. H. (2005). *Research for generality of autobiographical memory under different mood state and self-concept* (Unpublished master's thesis). South China Normal University. Guanghzhou.

[梁志恒. (2005). *不同情绪状态和自我概念下的自传体记忆概括化研究*(硕士学位论文). 华南师范大学, 广州.]

Mao, W. B., Mou, C. C., Li, D.M., & An, S. (2017). Mood congruency of involuntary autobiographical memories in college students with different moods, *Chinese Mental Health Journal*, *31*(8), 648–653.

[毛伟宾, 牟程程, 李冬梅, 安姝. (2017). 不同情绪状态大学生自发自传体记忆的情绪一致性. *中国心理卫生杂志, 31*(8), 648–653.]

Neipp, M., Beyebach, M., Nunez, R. M., & Martınez-Gonzalez, M. (2015). The effect of solution-focused versus problem-focused questions: a replication. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*(3), 525–535.

Nolen-Hoeksema, S. (2017). *Abnormal Psychology*. Beijing: Posts and Telecommunications Press.

[Nolen-Hoeksema, S. (2017). *变态心理学*. 北京: 人民邮电出版社.]

Palombo, B. J., Sheldon, S., & Levine, B. (2018). Individual differences in autobiographical memory, *Trends in Cognitive Sciences, 22*(7), 583–597.

Priest, S., & Gass, M. (1997). An examination of "problem-solving" versus "solution-focused" facilitation styles in a corporate setting. *The Journal of Experiential Education, 20*(1), 34–39.

Richmond, C. J., Jordan, S. A., Bischof, G. H., & Sauer, E. M. (2014). Effects of solution-focused versus problem-focused intake questions on pre-treatment change. *Journal of Systemic Therapies, 33*(1), 33–47.

Shu, L. (1999). Self-rating depression scale and depression status inventory. *Chinese mental health Journal,* (suppl.), 194–199.

[舒良. (1999). 自评抑郁量表和抑郁状态问卷. *中国心理卫生杂志,* (增刊), 194–196.]

Söderlund, H., Moscovitch, M., Kumar, N., Daskalakis, ZJ., Flint, A., Herrmann, N., & Levine, B. (2014). Autobiographical episodic memory in major depressive disorder. *Journal of*

Abnormal Psychology, 123(1), 51–60.
Sun, Y. (2013). *Research on the effectiveness of miracle question in solution-focused approach* (Unpublished master's thesis). Zhejiang Sci-Tech University.
[孙洋. (2013). *焦点解决中奇迹提问的效用研究*(硕士学位论文). 浙江理工大学.]
Tetsuro, O. (2002). "Problems" as resources: a practical guide to addressing clients' description of their problems in solution-focused therapy. *Journal of Systemic Therapies, 21*(4), 35–47.
Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. M. (2016). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions on the affect, attentional control and cognitive flexibility of undergraduate students experiencing study-related stress. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 460–469.
Tiffany, L., & Neil, B. (2017). Effects of a proven error on evaluations of witness testimony. *Law and Human Behavior, 41*(3), 314–323.
Watkins, P. C., Grimm, D. L., Whitney, A., & Brown, A. (2005). Unintentional memory bias in depression. In A. V. Clark (Ed.), *Mood state and health*. Hauppauge, NY, US: Nova Biomedical Books.
Wenzel, A., Pinna, K., & Rubin, D. C. (2004). Autobiographical memories of anxiety-related experiences. *Behaviour Research and Therapy, 42*(3), 329–341.
Whitmore, J. (1992). *Coaching for performance*. London: Nicholas Brealey.
Williams, J. M., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(2), 144–149.
Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E. D., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin, 133*(1), 122–148.
Xiao, J., Yan, J., Hou, W. Y., & Yu, P. (2015). Impact of over-genenral autobiographical memory and daily hassles on depressive symptoms in college students: a longitudinal study, *Chinese Journal of Clinical Psychology, 23*(5), 929–936.
[肖晶, 闫菁, 候文颖, 于萍. (2015). 大学生过度概括化自传体记忆与日常应激对抑郁症状影响的追踪研究. *中国临床心理学杂志, 23*(5), 929–936.]
Yang, J., Tao, R., & Chen, R. J. (2013). The impacts of automatic expressive suppression on the sensitivity of emotion perception in different mood states. *Journal of Psychological Science*, *36*(5), 1085–1092.
[杨静, 陶嵘, 陈锐娟. (2013). 不同情绪状态下自动表达抑制对情绪及表情知觉敏感性的影响. *心理科学*, *36*(5), 1085–1092.]
Yang, Z. L. (1999). *Psychology of memory*. Shanghai: East China normal University Press.
[杨治良. (1999). *记忆心理学*. 华东师范大学出版社.]
Zhang, H.Y., & Xu, Y. (2011). The standard assessment of cue words in autobiographical memory test(AMT). *Psychological Exploration, 31*(6), 503–507.
[张宏宇, 许燕. (2011). 自传体记忆测验(AMT)中线索词的标准化评定. *心理学探新, 31*(6), 503–507.]
Zheng, X. F., & Gong, H. L. (2008). Principles and methods of psychological consultation. Beijing: People's Education Press.
[郑希付, 宫火良. (2008). *心理咨询原理与方法*. 北京: 人民教育出版社.]
Zheng, X. F., Chen X. J., Huang, Y. S., Dang X. J., & Huang, S. S. (2012). The Effects of Emotion of the autobiographical memory on the implicit retrieval of the related information. *Acta Psychologica Sinica, 44*(11), 1463–1471.
[郑希付, 陈雪军, 黄月胜, 党晓娇, 黄珊珊. (2012). 自传体记忆的情绪对其相关信息内隐提取的影响. *心理学报, 44*(11), 1463–1471.]

The influence of questioning type on the generalization of autobiographical memory

GONG Huoliang; YANG Di; ZHANG Fangyi
(*Institute of Psychology and Behavior, School of Education, Henan University, Kaifeng* 475004, *China*)

Abstract

Current researchers are largely concentrated on the characteristics of the high degree of autobiographical memory related to the negative emotion and depression, very few studies investigated the ways to reduce or improve the degree of autobiographical memory. The high degree of generalization of autobiographical memory is a symbol of occurrence and development of depression. Knowing how to reduce degree of generalization of autobiographical memory in order to alleviate the symptoms and lower the relapse rate of depression that needs to be resolved in psychological counseling and treatment.

Based on the previous research, 344 junior, middle school students have been selected for the experiments. The present study includes three parts: Experiment compared the generalization difference in the autobiographical memories of both the problematic state and the normal state, verifying that the positive and negative autobiographical memory scores of the problematic state were significantly lower than those of the normal group, and no significant difference in the neutral autobiographical memory score between the two groups. Experiment 2 compared the two questioning types, namely, solution-focused (SF) and problem-focused (PF) on the generalization of autobiographical memory and proved that the scores of positive, negative

autobiographical memory and neutral autobiographical memory in the problem- focused questioning were significantly higher than those solution-focused questioning and control group, but there was no significant difference between the problem- focused questioning and control group in all kinds of autobiographical memory scores. A relationship between the questioning type and the autobiographical memory was established, the relation would be used in the counselling. Experiment 3 further explores the influence of solution-focused questioning on the generalization of autobiographical memory in different attribution styles, and testifies that the positive and negative autobiographical memory scores of the internal attributive group were significantly higher than those of the external attributive group, but there was no significant difference between the two groups in the neutral autobiographical memory score.

The result shows that similar to depression and other mental disorders, the degree of autobiographical memory generalization of individuals suffering from general psychological distress show a higher generalization degree of autobiographical memory; a solution-focused questioning can palliate the generalization of autobiographical memory better than question-focused questioning. Moreover, solution-focused questioning is beneficial in improving the generalization of autobiographical memory in internal attribution groups of individuals suffering from general psychological distress.

In short, we can conclude that the questioning type does affect the degree of the generalization of autobiographical memory, provides a useful attempt for psychological counselors or therapists to reduce the generalization of autobiographical memory in cases.

Key words　solution-focused questioning; question-focused questioning; autobiographical memory generalization